



Oregon State University
Extension Service
Master Gardener™

Cultivando en Oregón

Col rizada

Consejos de Jardinería Rápidos

- 1 La col rizada está repleta de vitaminas y es fácil de cultivar. Plante los dientes de manera que el extremo puntiagudo, de donde sale el brote, mire hacia arriba.
- 2 La col rizada se puede cosechar durante todo el año, pero es un cultivo de temporada fría que produce más en primavera y otoño.
- 3 Plante la semilla directamente en el suelo o en el contenedor del cual cosechará a principios de la primavera o finales del verano.
- 4 También puede comenzar a sembrar en la primavera alrededor de 4 a 6 semanas antes de la fecha promedio de la última helada para trasplantar más tarde.
- 5 Para obtener el mejor sabor y textura, evite que la tierra se seque.



Temporada y Ubicación

✿ Plante la col rizada en un suelo fértil y bien drenado al sol o sombra parcial.



Jardinería en Contenedores

✿ Una mezcla de col rizada destinada a ser cosechada como ensalada de hojas verdes pequeñas sería ideal para comenzar con semillas en un contenedor a principios de la primavera. Una variedad pequeña también funcionaría bien.

Plagas y Enfermedades Clave

La col rizada tiene pocos problemas de plagas y enfermedades.

✿ Controle los áfidos con un chorro de agua fuerte.

Áfido (Pulgón)
No es el tamaño actual



✿ Controle los alticinos (escarabajos) y gusanos de la col con coberturas de plantas.

✿ Para ayudar a reducir las enfermedades, no plante col rizada u otros "cultivos de coles," como la coliflor, repollo y brócoli en el mismo lugar más de una vez cada tres o cuatro años.

Calendario de Jardinería de Oregón para Col Rizada

Área Central / Este



Willamette Valley



Área Costera



ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC ENE

↓ Plante ↑ Coseche

Algunos Tipos para Cultivar

La col rizada puede ser suave, rugosa, rizada o de encaje y de color verde claro a morado oscuro.

Tipos a considerar: Dwarf Green Curled Lacinato, Red Russian, Winterbor



Cuándo y Cómo Cosechar

- Las hojas de col rizada se pueden comer en cualquier etapa de crecimiento.
- Para extender la cosecha, use el método de cortar y volver a cortar, quitando las hojas exteriores mientras aún están tiernas y no miden más de 8 pulgadas de largo.
- Para recoger la col rizada, corte o tuerza la base de las hojas cerca del tallo. También puede cosechar toda la planta arrancándola de la raíz. Para obtener el mejor sabor, coseche temprano en la mañana o después de una helada. El clima frío mejora el sabor.



Almacenamiento y Cocción

- Refrigere la col rizada cosechada en una bolsa de plástico abierta o perforada por 5 a 7 días. El sabor se vuelve más fuerte y amargo a medida que se almacena la col rizada. Puede comer col rizada cruda o cocida.
- Para ensaladas crudas, quite el tallo grueso. Corte las hojas en trozos y masajéelas para suavizarlas y reducir el sabor amargo.
- Mezcle la col rizada fresca o congelada en licuados y jugos.
- Cocine al vapor o saltee la col rizada o mezcle las hojas cortadas o rotas en salsa para pasta, sopas, guisos, platos de frijoles y sofritos.

Chips Horneadas de Col Rizada Crujientes

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Rinde: 3 tazas

Ingredientes

- 1 racimo de **col rizada** fresca (aproximadamente 8 tazas, picada)
- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- ½ cucharadita de **sal**

Preparación

- Lávese las manos con jabón y agua.
- Caliente el horno a 350 grados F.
- Lave las hojas de col rizada bajo agua fría de la llave. Corte las hojas del tallo grueso y seque completamente las hojas en una secadora rotativa para ensaladas o con toallas de papel.
- Rompa o corte las hojas en piezas del tamaño de un bocado. Ponga en un tazón grande. Rocíe el aceite sobre la col y revuelva para bañar bien.
- Ponga las hojas de col rizada en una bandeja para hornear y espolvoree con sal.
- Hornee hasta que los bordes se doren. Aproximadamente 10 a 15 minutos. Sirva caliente.

